

Гармоничная личность

Приложение 1 к домашнему заданию № 1 Обретение счастья

1. ПРИЯТНОСТИ получаемые через тело и все органы чувств:

- Может быть у вас нет денег на профессионального массажиста или SPA-процедуру. Но кто запретит вам сделать самомассаж? Полежать в ванной? Посетить баню? Умаслить своё тельце кремиком, сделать маску из подручных средств?
- Потискать кошку или щенка, обнять или погладить ребёнка, поваляться с мужем.
- Завернуться в пушистый плед или надеть уютную одежду.
- Лечь в чистую постель, ощутить холодок и нетронутость свежего постельного белья.
- Понюхать расцветающие на окне цветы.
- Насладиться запахом и вкусом свежесваренного кофе, приготовленного блюда.
- Выбрать парфюм сегодняшнего дня и настроения.
- Уложить волосы, сделать лёгкий макияж, надеть платье, в котором всегда хорошо выглядите, и порадоваться своему отражению в зеркале.
- Прогуляться, любуясь пейзажем, листочками, цветочками.
- Посмотреть репродукции любимых художников в виртуальной галерее или сходить в музей.
- Посетить театр или концертный зал.
- Познакомится с архитектурой города, куда хотелось бы съездить.
- Съездить на экскурсию по родному городу или посетить близлежащие городки.
- Смотреть на ребенка, любимого человека, животное.
- Послушать музыку, которая нравится.
- Насладиться звуками природы, гуляя по парку.
- Петь любимые песни.
- Сходить в кафе или ресторан.
- Сходить в бассейн.
- Потанцевать.
- Пробежаться, прокатиться на роликах, коньках, лыжах, велосипеде.
- Пойти в тренажерный зал или спортивный клуб, заняться йогой.
- Прокатиться верхом.
- Съездить на рыбалку.

2. ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, которые дают возбуждение «мороз по коже»

- Контрастный душ, обливание холодной водой, купание в проруби.
- Прыжки с парашютом или с тарзанки.
- Атракционы: американские горки, колесо обозрения, катапульта и др.
- Катание на скейтборде, горных лыжах или велосипеде.
- Вождение автомобиля, мотоцикла, дельтаплана, вертолёт, квадроцикла.
- Картинг, рафтинг, дайвинг, серфинг, охота.
- Нырание в волнах, посещение аквапарка, прыжки в воду с вышки.
- Восхождение на высокие горы, катание по канатной дороге.

3. НОВИЗНА, различные новые впечатления:

- Купить что-нибудь новенькое себе.
- Купить что-нибудь новое в интерьер.
- Посетить новое кафе или ресторан.
- Начать чему-нибудь учиться.
- Отправиться в путешествие или на отдых.

Гармоничная личность

Приложение 1 к домашнему заданию № 1 Обретение счастья

- Прочитать новую книгу.
- Посмотреть новый фильм.
- Посетить новую музейную экспозицию, фотовыставку.
- Сходить на премьеру в театр.
- Познакомиться с творчеством художника, архитектора, писателя, поэта, актера.

- Сходить в зоопарк.

4. СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

- Устроить встречу всей семьи или собрать подруг.
- Позвонить людям, с которыми давно не общались.
- Сказать слова благодарности.
- Написать письмо или отправить бандероль.
- Сделать сюрприз, розыгрыш, приятный подарочек.
- Участвовать в интересном мероприятии или его организовать.
- Посетить городское событие.

5. ИГРЫ, различные, но лучше в движении.

- Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, пейнтбол, боулинг.
- Салочки, пятнашки, догоняжки, вышибала.
- Настольные игры: шахматы, шашки, нарды, скрабл, карты, лото.
- Мафия, монополия, денежный поток, трансформационные игры, битвы интеллектов или Quiz, Живой квест.

6. ЗНАЧИМАЯ активность, содержащая СМЫСЛ на основе ваших собственных ценностей:

- Благотворительные проекты.
- Посадить деревце, посеять травку.
- Сделать клумбу, покрасить скамеечку у подъезда.
- Сделать кормушку для птиц или белок.
- Сделать и повесить скворечник.
- Сделать ступеньки на неудобном спуске.
- Посыпать песком скользкую тропинку.
- Убрать мусор в парке или возле дома.
- Помочь в уборке квартиры или сходить в магазин, на почту, в аптеку пожилому, одиноко живущему человеку.
- Помочь приюту для животных или конноспортивному клубу.
- Украсить шариками свой подъезд.
- Вкрутить лампочку над входом в подъезд или в подъезде.

7. ТИШИНА и УЕДИНЕНИЕ

- Созерцать.
- Медитировать.
- Найти уединенное место на природе, вдыхать воздух, ощущать прикосновение солнечных лучей и ветерка.

Добавляйте своё...